

ПОВСЕДНЕВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ФОРМИРУЕМАЯ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ: ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИК ПИТАНИЯ

Князева Диана Дмитриевна

студент, Санкт-Петербургский Государственный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Хохлова Анисья Михайловна

научный руководитель, канд. социол. наук, доцент кафедры социологии культуры и коммуникации, Санкт-Петербургский Государственный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Здоровое, сбалансированное питание является основой крепкого здоровья и жизненного благополучия. Правильное питание приносит пользу здоровью на протяжении всей жизни. Однако, что значит «правильно питаться», какие практики в себя включает вышеуказанное поведение уточняется редко.

Кроме того, сами привычки относительно потребления пищи становятся частью самоидентификации («я тот, кто правильно питается/является вегетарианцем» и т.д.), а само питание перестает быть механизмом удовлетворения исключительно биологической потребности и переходит в разряд удовлетворения нужд и социальных, и эмоциональных (принятия пищи в компании семьи/друзей, желания попробовать новые вкусы, «порадовать» себя). Исследования показывают, что люди определяют правильную пищу с позиций состава блюд и входящих в них компонентов, определенных способов приготовления и сочетания продуктов, определенного социального контекста и пользы для здоровья. Однако на практике люди не всегда придерживаются здорового питания (Минина, и др., 2017).

Объект: Студенты Санкт-Петербурга

Предмет: Катонные пищевые практики студентов Санкт-Петербурга, придерживающихся принципов правильного питания

Цель: Изучить повседневные практики питания и пищевые привычки студентов, по своему заявлению, придерживающихся представлений о правильном питании.

Задачи:

- Выявить представления о правильном питании, присущие студентам города Санкт-Петербург
- Изучить повседневные практики питания, которых придерживаются студенты, чтобы соответствовать своим представлениям о правильном питании
- Рассмотреть факторы, влияющие на соблюдение выбранных практик питания студентами города Санкт-Петербург
- Рассмотреть факторы, способствовавшие выработке данных принципов правильного питания у студентов города Санкт-Петербург

Теоретико-методологическую основу данного исследования составляют работы Серто, посвященных культурным исследованиям повседневной жизни, которая конституируется сложными наборами практик (Серто, 2008). Главный тезис Серто в отношении объясняющей природы повседневности заключается в том, что пространство и место не являются просто

инертными или нейтральными характеристиками построенной среды; напротив, они должны быть задействованы «риторическими» практиками жителей города – «моделями, которые помогают анализировать присвоение пространства пешеходом» (Серто, 2008). Говоря о практиках, можно вспомнить краткое определение, выведенное О. Хархординим и В. Волковым: «практики – это все, что мы делаем» (Волков, и др., 2008 стр. 15). И все, что мы делаем не происходит в вакууме, где-то за пределами наших социумов: напротив, они ими строго ограничены. Кроме того, практики пространственно укоренены. Это можно наблюдать на простом примере: чтобы восполнять свои базовые, естественные потребности, мы вынуждены так или иначе взаимодействовать с городской средой, а значит, нам, как и любому иному актору в этом пространстве, необходимо понимание, где расположены нужные нам объекты, нужно представление об этой городской среде и о ближайших к нам местах и связанных с ними практиках. Взаимодействуя с городской средой, мы попадаем в «мир повседневной жизни, который естественным образом переживаем как собственную реальность» (Schutz, 1945 p. 533).

Полуструктурированные интервью, проведенные с помощью текстовых и голосовых сообщений в социальной сети "ВКонтакте"; картографирование – поиск “точек притяжения” заведений и людей, желающих быть близкими к соблюдению принципов правильного питания. Эмпирическая основа исследования включает в себя 10 полуструктурированных интервью студентов города Санкт-Петербург, проведенных в мае 2021 года. Информационная база исследования: имеющиеся в открытом доступе или доступные обучающимся Санкт-Петербургского Государственного Университета эмпирические исследования в области социологии и психологии питания.

Характеристика выборки: Студенты-бакалавры города Санкт-Петербург, по собственному заявлению придерживающихся на повседневной основе принципов правильного питания. Тип выборки: Простая случайная выборка. Использование этого типа обусловлено тем, что генеральная совокупность потенциальных респондентов была однородна в контексте исследовательского вопроса данного исследования.

Таким образом, в ходе данного исследования были проведены полуструктурированные интервью с 10 студентами бакалавриата университетов города Санкт-Петербург. Метод перекрестного анализа предполагает под собой интерпретацию данных путем первоначального выделения определенных кодов для выявления принципов и мнений о практиках питания, присущих студентам города Санкт-Петербург, придерживающихся правильного питания. В ходе интервью было выявлено преобладающее количество сходных точек зрения в ответах на все блоки, при этом назвать их идентичными нельзя. При этом главной темой интервью так или иначе выступили именно повседневные практики, в итоге сформировавшие нынешнее пищевое поведение студентов.

Практики питания студентов, по собственному заявлению придерживающихся правильного питания, отражают в себе ранее рассмотренные в теоретической части данной работы принципы правильного питания и научно подтвержденные подходы к формированию сбалансированного питания. При этом изучение именно практик питания повседневных, действительно имеющих место в жизни студентов, выявило, что своим же принципам правильного питания следовать они готовы не всегда и могут при определенном стечении обстоятельств от них отказываться. В ходе интервью студенты часто упоминали семью, как важнейший фактор, который повлиял на формирование их практик питания, при этом они добавляют некоторые новые черты, следуют каким-то тенденциям в пищевых привычках, активно продвигаемым в современном обществе. Результаты данного исследования коррелируют с близкими по тематике исследованиями, проведенными ранее, что свидетельствует о некоторой стабильности взглядов относительно того, что является правильным питанием.

В рамках данного исследования в качестве повседневных практик питания были рассмотрены: соблюдение режима питания, сбалансированности еды, предпочтений в выборе блюд/продуктов питания, социальный контекст, связанный с формированием пищевых привычек. Подводя итог анализу упомянутой теоретической базы, описанной в данной работе, стоит указать, что в рамках моего исследования были изучены те аспекты повседневных практик, в том числе и практик питания, которые сами собой способны формировать

некоторую рутинизацию ежедневных/часто повторяемых действий.

Метод перекрестного анализа предполагает под собой интерпретацию данных путем первоначального выделения определенных кодов для выявления принципов и мнений о практиках питания, присущих студентам города Санкт-Петербург, придерживающихся правильного питания. При этом прежде чем проводить данный анализ необходимо описать полученные данные. В ходе интервью было выявлено преобладающее количество сходных точек зрения в ответах на все блоки, при этом назвать их идентичными нельзя.

Начиная со старшего подросткового возраста начинается в некоторой степени самостоятельное формирование большей части своего рациона и практик питания: подростки больше времени проводят в школе, а затем либо на дополнительных занятиях, либо с друзьями. Помимо этого, они чаще оказываются предоставлены сами себе: выбор того, чем они будут обедать и ужинать, ожидая возвращения родителей с работы, становится их сферой ответственности. Тем не менее, в этом юном возрасте людям еще не свойственно достаточно серьезно подходить к вопросам своего здоровья, именно поэтому питание часто бывает несбалансированным: подростки могут или недоедать, или, напротив, переедать, потреблять недостаточное количество нутриентов, пропускать приемы пищи, выбирать менее полезные продукты питания. Однако чаще всего они следуют уже заложенным семьей практикам питания (Willows, et al., 2012). Исходя из полученных в ходе интервью данных, студенты города Санкт-Петербург стараются придерживаться 2-3 разового питания с 1-2 перекусами в течение дня. Режим питания соблюдают не по часам, а по требованию организма, что получается в целом довольно стабильно в течение дня: *«Мне удается придерживаться регулярного питания. Бывают, дни, когда забываю поест целый день, но это происходит только если я дома, если я где-то в не дома, я стараюсь есть, когда мой организм этого требует»*; *«Большую часть дней мне удается придерживаться регулярного питания, и это не особо трудно, так как у меня выработана привычка»*. Оказали влияние наиболее сильное пищевые привычки родителей/родственников, которые либо имели медицинское образование, либо профессионально занимались спортом; дальнейшее влияние оказывали СМИ, блогеры, рассказывающие о питании - сбалансированном веганском или спортивном рационе. Кроме этого, свое влияние оказали и аллергии или заболевания респондентов: *«Оказал влияние режим питания, которого придерживалась моя семья, и, интервальное голодание, на которые я перешла около года назад»*; *«На меня влияние оказало моя семья. Мои родители, которые мне готовили с самого детства очень легкую, без большого количества масла, без специй, сейчас очень привыкла к какой-то на легкой еде. И мои аллергии, которые были, из-за одной из них я не пью газировку»*; *«Большое влияние оказал дядя, который марафонец с большим стажем, он приучил меня, как можно питаться действительно правильно и полезно, соблюдать нужный баланс между углеводами и белками»*.

Пищевые привычки респондентов менялись. В детстве никто не задумывался о том, что и когда есть, не отклоняясь от траектории питания, заданной родителями; в пору позднего подросткового возраста или же с началом самостоятельной жизни вдали от дома задумывались о практиках питания и пищевых привычках в связи с обеспокоенностью своим внешним видом: *«Мои пищевые привычки менялись. В детстве я могла абсолютно спокойно выпить там пол-литра колы и заесть это чипсами, а сейчас практически исключила из своего рациона фаст-фуд, вредная еда уходит из моей жизни. Больше стала ценить и больше питаться едой, приготовленной дома, из того, что знаешь»*. Сейчас следуют тем практикам питания, которые наиболее комфортны и для здоровья, и для ментальных потребностей респондентов (вкус/радость от употребления продуктов, соответствие пищи этическим принципам): *«Я стараюсь придерживаться тех принципов, которые были заложены в меня моими родителями, что там нужно есть и не нужно, нужно есть умеренно и какую-то относительно здоровую пищу»*.

По словам респондентов, их социальное окружение оказывает косвенное влияние: семья все еще подсказывает, как лучше строить рацион, с друзьями могут заходить в заведения, которые сами бы не посетили, так как не считают эти едальни местами правильного питания. Но при этом могут, как отметили сами интервьюированные, они могут отказаться от принятия пищи, неподходящей выработанным у себя принципам: *«Приходилось отказываться от совместного принятия пищи раньше, когда я была веганом»*; *«Когда у меня был момент отказа от сахара, я у бабушки сказала, что не буду торт, сладкое»*.

Практики питания студентов, по собственному заявлению придерживающихся правильного питания, отражают в себе ранее рассмотренные в теоретической части данной работы принципы правильного питания и научно подтвержденные подходы к формированию сбалансированного питания. При этом изучение именно практик питания повседневных, действительно имеющих место в жизни студентов, выявило, что своим же принципам правильного питания следовать они готовы не всегда и могут при определенном стечении обстоятельств от них отказываться. В ходе интервью студенты часто упоминали семью, как важнейший фактор, который повлиял на формирование их практик питания, при этом они добавляют некоторые новые черты, следуют каким-то тенденциям в пищевых привычках, активно продвигаемым в современном обществе. Результаты данного исследования коррелируют с близкими по тематике исследованиями, проведенными ранее, что свидетельствует о некоторой стабильности взглядов относительно того, что является правильным питанием. В рамках данного исследования в качестве повседневных практик питания были рассмотрены: соблюдение режима питания, сбалансированности еды, предпочтений в выборе блюд/продуктов питания, социальный контекст, связанный с формированием пищевых привычек.

Список литературы:

1. Schutz A. On Multiple Realities. [Article] // Philosophy and Phenomenological Research. - [s.l.] : International Phenomenological Society, 1945. - 4 : Vol. 5. - pp. 533-576.
2. Willows N., Hanley A. and Delormier T. A socioecological framework to understand weight-related issues in aboriginal children in Canada [Article] // Applied Physiology Nutrition and Metabolism. - 2012. - 1 : Vol. 37. - pp. 1-13.
3. Волков В. и Хархордин О. Теория практик [Книга]. - Санкт-Петербург : Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2008.
4. Минина В. и Ганскау Е. Правильная и здоровая еда: Практики питания в Санкт-Петербурге. [Журнал]. - Санкт-Петербург : Панорама общественного здравоохранения, 2017 г.. - 1 : Т. 3. - стр. 50-53.
5. Серто М. По городу пешком [Статья] // Социологическое обозрение. - 2008 г.. - 2 : Т. 7. - стр. 24-38.